

Lütfen her maddeyi dikkatlice okuyun.
Soruları boş bırakmayın, kendinizi en yakın hissettiğiniz tek bir şıkkı işaretleyin.

I Lütfen daha önce yazdığınız rumuzu yazınız [.....]

II Doğum tarihiniz [.....]

III Cinsiyetiniz?

- Kadın Erkek

IVb Bugüne kadar eğitim gördüğünüz yıl sayısı [.....]

VII Daha önce herhangi bir psikiyatrik veya psikolojik tedavi gördünüz mü?

- Evet Hayır

Aşağıdaki sorularda sözü edilen internet kullanımı; iş veya eğitim amaçlı internet kullanımı dışında internet kullanımıyla ilgilidir (örneğin oyun, sosyal medya, e-posta, internet siteleri, sohbet (chat) odaları, forumlar vb).

1 Son 3 ay içinde internette ne kadar zaman geçirdiniz? (İş veya eğitim amaçlı internet kullanımı dışında oyun, sosyal medya gibi internet kullanımı)

- Hiç Haftada 1-5 kez veya daha az Günde 1 saatten az
 Günde 1-3 saat arası Günde 4-5 saat Günde 6 saat veya daha fazla

SON 3 AY İÇİNDE aşağıdakilerin ne sıklıkta olduğunu belirtiniz

2 İnternette olduğunuz süre zaman içinde giderek arttı mı? (son zamanlarda internette olduğunuz süre eskisinden fazla mı?)

- Hiçbir zaman Nadiren Bazen Çoğu zaman Neredeyse her zaman

3 İnternet kullanmaya başladıktan sonra, kullanmayı durdurmakta zorlandığınız oldu mu? (örneğin kısa süre kullanmayı planlayıp uzun süre kullanmak)

- Hiçbir zaman Nadiren Bazen Çoğu zaman Neredeyse her zaman

4 **İnternette geçirdiğiniz zamanın fazla olduğunu düşündüğünüz oldu mu?** (örneğin gününüzün önemli bir kısmının iş veya eğitim dışında internet kullanarak geçmesi gibi)

Hiçbir zaman Nadiren Bazen Çoğu zaman Neredeyse her zaman

5 **Kendinizi mutsuz, üzgün veya huzursuz hissettiğiniz için internet kullandığınız oldu mu?**

Hiçbir zaman Nadiren Bazen Çoğu zaman Neredeyse her zaman

6 **İnternet kullanmak için hayatınızdaki başka etkinliklerden vazgeçtiğiniz oldu mu?** (örneğin aile ziyaretleri, hobiler, spor, kitap okumak, sinema vb)

Hiçbir zaman Nadiren Bazen Çoğu zaman Neredeyse her zaman

SON 3 AY İÇİNDE aşağıdakilerin ne sıklıkta olduğunu belirtiniz

7 **İnternet kullanmak aile ilişkilerinizi olumsuz yönde etkiledi mi?**

Hiçbir zaman Nadiren Bazen Çoğu zaman Neredeyse her zaman

8 **İnternet kullanmak eğitim/ iş hayatınızı olumsuz yönde etkiledi mi?**

Hiçbir zaman Nadiren Bazen Çoğu zaman Neredeyse her zaman

9 **İnternetsiz bir yaşamın size anlamsız, sıkıcı ve boş geldiği oldu mu?**

Hiçbir zaman Nadiren Bazen Çoğu zaman Neredeyse her zaman

10 **İnternet kullanmak arkadaş veya diğer insanlarla olan ilişkilerinizi olumsuz yönde etkiledi mi?** (Örneğin daha az arkadaşla görüşmeye başlamak, arkadaşlarla buluşmamak vb)

Hiçbir zaman Nadiren Bazen Çoğu zaman Neredeyse her zaman

11 **İnternette iken acıktığınızı veya susadığınızı veya tuvaletinizin geldiğini veya uykunuzun geldiğini fark etmediğiniz zamanlar oldu mu?**

Hiçbir zaman Nadiren Bazen Çoğu zaman Neredeyse her zaman

12 **Başkaları ile dışarıda zaman geçirmek yerine internette daha fazla vakit geçirmeyi tercih ettiğiniz oldu mu?**

Hiçbir zaman Nadiren Bazen Çoğu zaman Neredeyse her zaman

13 **Sabah uyandıığınızda internete girmek ilk aklınıza gelen şey oldu mu?**

Hiçbir zaman Nadiren Bazen Çoğu zaman Neredeyse her zaman

14 **Aileniz veya çevreniz sizin çok fazla internet kullandığınızdan endişeleniyor mu?**

Hiçbir zaman Nadiren Bazen Çoğu zaman Neredeyse her zaman

SON 1 HAFTA İÇİNDE aşağıdakilerin ne sıklıkta olduğunu belirtiniz

- 15 Ne sıklıkta aklınıza interneti kullanmak ya da internetin keyif verici etkisi geliyor?**
(örneğin: Günlük işlerinizi yaparken interneti düşünmek, internete girmeyi hayal etmek gibi)
- Hiçbir zaman Nadiren Bazen Çoğu zaman Neredeyse her zaman

-
- 16 Ne sıklıkta internet kullanmak için kuvvetli bir istek, arzu veya dürtü hissediyorsunuz?** (Örneğin: internete girmek için sabırsızlanmak vb)
- Hiçbir zaman Nadiren Bazen Çoğu zaman Neredeyse her zaman

-
- 17 İnternet kullanmanın sizin için bir sorun olduğunu düşünüyor musunuz?**
- Hiçbir zaman Nadiren Bazen Çoğu zaman Neredeyse her zaman

-
- 18 İnternete ayırdığınız süreyi azaltmayı düşünüyor musunuz?**
- Hiçbir zaman Nadiren Bazen Çoğu zaman Neredeyse her zaman